

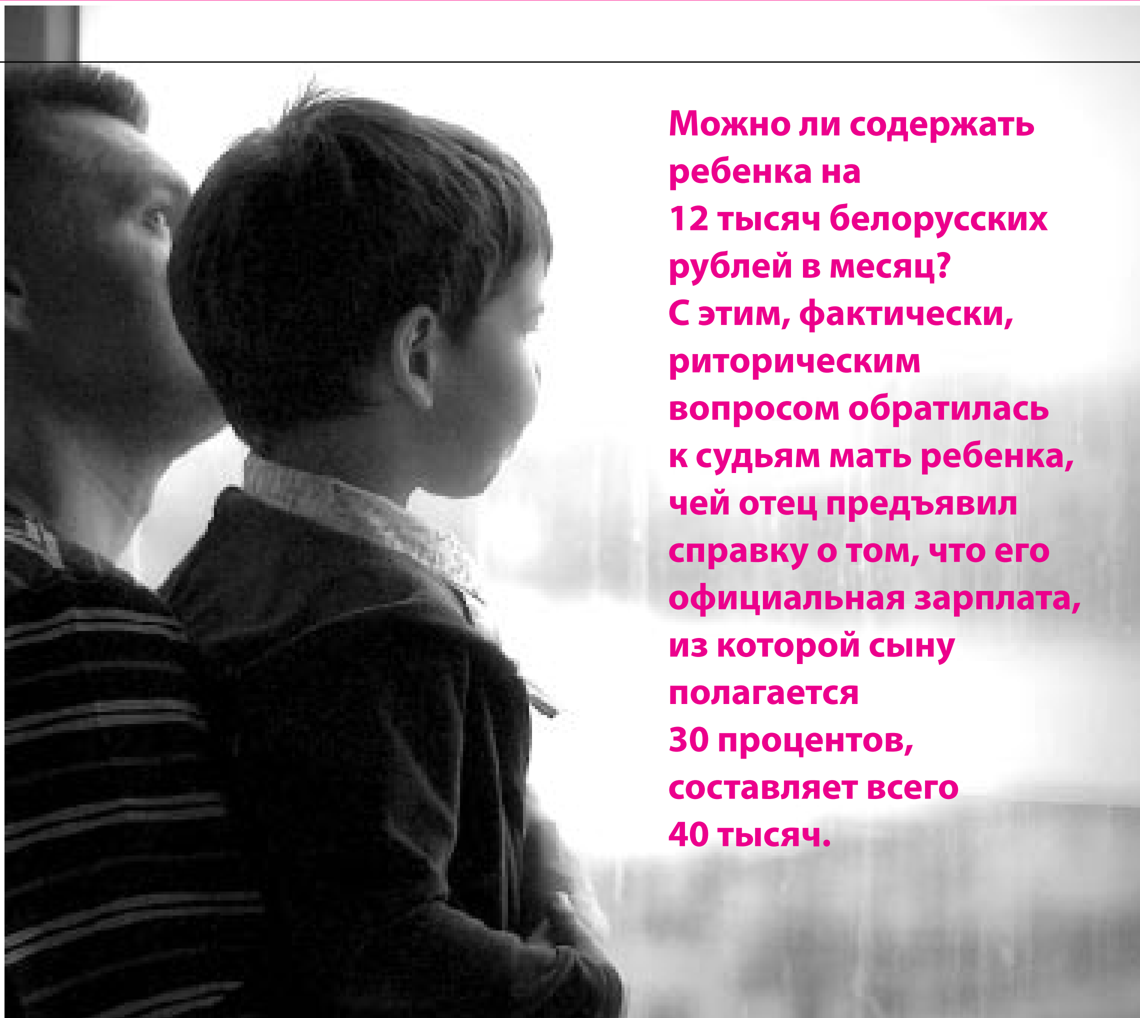
Победитель III Национального конкурса печатных СМИ "Золотая литера"

ЗДОРОВАЯ ГАЗЕТА

WWW.RECIPE.BY

№20 (204) 11 июня 2009 г. Учредитель и издатель ИЧУП "Профессиональные издания" Основана в 2001 году Выходит еженедельно по четвергам Для работников здравоохранения

Тема номера



Можно ли содержать ребенка на 12 тысяч белорусских рублей в месяц? С этим, фактически, риторическим вопросом обратилась к судьям мать ребенка, чей отец предъявил справку о том, что его официальная зарплата, из которой сыну полагается 30 процентов, составляет всего 40 тысяч.

Больше можно, меньше нельзя

Судьи решили, что раз выплачиваемая сумма настолько мала, алименты с мужчины, являющегося, между прочим, индивидуальным предпринимателем, лучше взимать как с неработающего – по средней заработной плате, зафиксированной в местности, где он живет. Когда такие подсчеты были произведены, выяснилось, что задолженность отца достигает 7 миллионов рублей, он немедленно обратился с жалобой в Верховный суд, заявляя, что были нарушены его права. Иски и тяжбы продолжались долго, а мать, в одиночку растящая ребенка, все это время не видела от отца ни копейки…

По словам **заместителя начальника управления организации и контроля исполнения исполнительных документов Министерства юстиции Александра ШИЛЬКО**, до недавнего времени судьям и представителям исполнительной власти с подобными случаями приходилось сталкиваться довольно часто. Чтобы избежать выплаты значительной части зарплаты на содержание ребенка, белорусские отцы придумывали множество хитроумных схем. Однако большинство из этих комбинаций стали бесполезными с конца прошлого месяца, когда вступил в силу Закон о внесении изменений и дополнений в некоторые кодексы Республики Беларусь по вопросам взыскания алиментов на детей.

Чтобы решить проблему нелегального и полулегального трудоустройства плательщиков алиментов, этот документ предусматривает для трудоспособных родителей минимальный размер алиментных выплат. Он должен составлять 50 процентов от бюджета прожиточного минимума, если алименты выплачиваются на одного ребенка, 75 процентов – если речь идет о двух детях и полный размер бюджета, если детей трое или более. Это не означает, что минимальной суммой сможет ограничиться любой родитель. Мера распространяется только на тех, чья «алиментная» часть зарплаты не превышает этого минимума. В остальных случаях родитель выплачивает алименты в установленном процентном отношении к доходам, какими бы большими они ни были.

Правда, в исключительных случаях предусмотрено уменьшение минимального размера алиментов, взыскиваемых с трудоспособного родителя на содержание несовершеннолетних детей, если он по объективным причинам не может уплачивать их в установленных размерах. Такой причиной может стать, например, тяжелая болезнь. Решение о снижении размера алиментов принимает суд по заявке этого родителя.

Чтобы лучше защитить интересы детей, закон также предусмотрел ответственность родителя за несвоевременную выплату алиментов. Если раньше человеку, задерживающему передачу денег бывшему супругу на несколько месяцев, ничего, кроме предупреждений, не грозило, то теперь его, грубо говоря, «поставят на счетчик». За каждый день просрочки должник будет обязан уплатить получателю алиментов неустойку в размере 0,3 процента от невыплаченной суммы. Помимо этого, второй родитель может через суд взыскать с бывшего супруга все убытки, которые были причинены этой задержкой и не покрыты неустойкой. В качестве примера

продолжение темы на стр.3 ▸

Алименты для двоюродной бабушки

Слово «алименты» у нас устойчиво ассоциируется с разведенными родителями, один из которых выплачивает второму деньги на содержание общего ребенка. Однако это понятие, в переводе с латинского означающее «питание», несколько шире. В ближайшее время оно может расшириться для белорусов еще больше, благодаря инициативе Верховного суда, выступающего за увеличение круга лиц, на которых распространяются алиментные обязательства.

Как сообщила на пресс-конференции **судья судебной коллегии по гражданским делам Верховного суда Светлана ЯХНОВЕЦ**, в целях совершенствования законодательства в области семейного права Верховный суд предлагает увеличить количество категорий граждан, которые должны выплачивать алименты. Соответствующее предложение в конце мая было передано в Национальный центр законопроектной деятельности. Если оно будет принято, алименты можно будет взимать не только с ближайших родственников, но и с родни всех «уровней»: теть, дядь, двоюродных и троюродных родственников, бабушек, дедушек. Как пояснила Светлана Яхновец, это не новшество, а «хорошо забытое старое»: подобные меры уже содержались в прошлом Кодексе о браке и семье,

продолжение темы на стр.3 ▸

Банеоцин®

(бацитрацин+неомицин)



Комбинированный антибактериальный препарат. Рекомендован ведущими специалистами для лечения кожных заболеваний. Ликвидирует боль, быстро очищает рану от микробов, способствует её заживлению. Производится в форме порошка и мази, которые могут использоваться последовательно.



Представительство «Лек» в РБ
220123, г. Минск, ул. В.Хоружей, д. 32А
тел. +375 17 237 44 60, факс +375 17 237 74 63

ЕСЛИ СЛУЧИЛАСЬ БЕДА!

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

в педиатрии:
- пеленочный дерматит
- профилактика и лечение пупочной инфекции

в хирургии:
- трофические язвы нижних конечностей
- пролежни
- профилактика вторичных инфекций при пилинге и пирсинге

- профилактика инфицирования посттравматических и послеоперационных раневых поверхностей

в дерматологии:
- контагиозное импетиго
- глубокий фолликулит
- инфицированная экзема
- эктима
- паронихия
- стрептодермия

Перед использованием препарата, пожалуйста, ознакомьтесь с полной инструкцией!

Рег. уд. МЗРБ № 1349/99/06 от 31.01.2006г., № 7614/94/99/06 от 31.01.2006г.

Проблема требует решения

Беларуси необходимо усиливать гастроэнтерологическую и диетологическую службы

Именно недостаточное количество врачей этих специальностей, по мнению специалистов, является одной из главных причин неблагополучной ситуации, сложившейся у нас с заболеваемостью органов пищеварения.

В Беларуси продолжает возрастать количество гастроэнтерологических заболеваний, болезней желудочно-кишечного тракта и печени. Как сообщил на семинаре, посвященном вопросам питания белорусов, заведующий кафедрой гастроэнтерологии и нутрициологии Белорусской медицинской академии последипломного образования, главный внештатный диетолог страны Юрий Мараховский, смертность от заболеваний органов пищеварения в Беларуси в два-два с половиной раза выше, чем в странах Западной Европы. В 2008 году от заболеваний органов пищеварения в Беларуси умерли 4 тысяч 610 человек, из них более 2 тысяч – в трудоспособном возрасте. Смертность от заболеваний печени превышает европейские показатели в три-три с половиной раза, за прошлый год от них погибли 2 тысячи 840 человек. Если динамика последней группы заболеваний связана, в первую очередь, с ростом алкоголизации населения, то с болезнями органов пищеварения дела обстоят гораздо сложнее. Часть заболеваний вызывается отсутствием культуры питания, потреблением вредных продуктов, неправильным построением режима приема пищи. Однако значительная часть гастроэнтерологических заболеваний никак не связана с пищей, а обусловлена другими факторами, например, стрессом или нарушениями работы эндокринной системы. По мнению главного диетолога Беларуси, причины высокой заболеваемости кроются, помимо прочего, и в отсутствии в стране достаточного количества специалистов соответствующего профиля.

«Ситуация объясняется тем, что число врачей-гастроэнтерологов в два с половиной раза ниже, чем в европейских странах, – говорит Юрий Мараховский. – Сегодня на всю страну приходится сто один гастроэнтеролог при миллионе случаев в год заболеваний этой сферы».

По словам специалиста, аналогичная ситуация сложилась в стране и со специалистами в области диетологии. На сегодняшний день в белорусской системе здравоохранения работает сорок семь диетологов. А ведь они должны обучать принципам правильного питания и самих работников здравоохранения, и население, помогать составить правильный рацион беременным женщинам, пациентам с различными заболеваниями.

По словам Юрия Мараховского, в Беларуси также ощущается нехватка средств для лечения болезней органов пищеварения и печени. Так, из 5 тысяч 987 лекарств, зарегистрированных в стране, не более 84 предназначены для лечения болезней органов пищеварения. Для сравнения, в Нидерландах их 1 тысяча 769, в Италии – 1 622, в Австрии – 578, в Финляндии – 430, в Дании – 372. Только девять средств, зарегистрированных в Беларуси, предназначены для лечения болезней печени, и два – для интерального питания.

Новости

Поправки в законы по вопросам охраны труда приняты

Палата представителей приняла во втором чтении изменения и дополнения в некоторые законы Беларуси по вопросам охраны труда, передает БЕЛТА.

Как отметил заместитель председателя Постоянной комиссии по труду, социальной защите, делам ветеранов и инвалидов Александр Высоцкий, поправки создают правовые предпосылки для дальнейшего развития законодательства об охране труда. По его мнению, реализация положений законопроекта будет способствовать предупреждению несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний, сохранению здоровья работающих, улучшению условий и повышению производительности труда.

Согласно поправкам, предоставляется больше прав, как нанимателям, так и самим работникам в сфере охраны труда. Например, работник получает право на личное участие в рассмотрении вопросов, связанных с обеспечением безопасности условий труда, расследовании произошедшего с ним несчастного случая на производстве. Он также будет вправе уполномочить для этого своего представителя.

Законопроект расширяет полномочия местных органов власти по контролю условий охраны труда, в том числе на частных предприятиях, отметил депутат. Прописаны также обязанности нанимателя по внедрению процедур, снижающих профессиональные риски, а также по принятию мер для предотвращения аварийных ситуаций. Закрепляется обязанность госорганов создавать службу охраны труда или вводить в штат должность специалиста по охране труда.

Изменения и дополнения вносятся в Трудовой и Уголовно-исполнительный кодексы, а также законы: о крестьянском хозяйстве, о госнаградах, о занятости населения, о высшем образовании, о правовом режиме территорий, подвергшихся радиоактивному загрязнению в результате катастрофы на ЧАЭС.

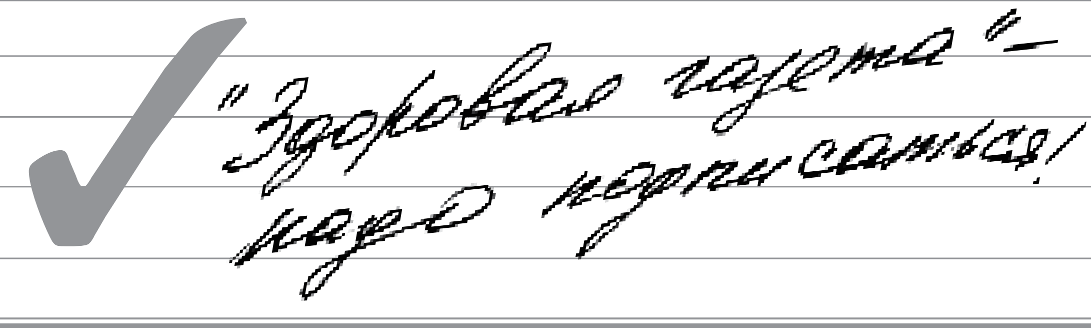
Дворец водных видов спорта с областным диспансером спортивной медицины построят в Бресте

Дворец водных видов спорта планируется ввести в эксплуатацию в Бресте до конца 2010 года. Об этом сообщили в управлении физической культуры, спорта и туризма Брестского облисполкома.

Разработчиком проекта является творческий коллектив ОАО «Брестпроект». Проект включает комплекс из двух примыкающих зданий. Одно из них – непосредственно Дворец водных видов спорта с четырьмя бассейнами, предназначенными для проведения соревнований по плаванию, прыжкам в воду, синхронному плаванию и водному поло, а также сопутствующими помещениями. Во втором здании разместится областной диспансер спортивной медицины.

Место для нового спортивного объекта выбрано на одной из центральных улиц областного центра в дополнение к уже сформировавшемуся здесь комплексу спортивных сооружений, в который входит Ледовый дворец, легкоатлетический манеж и бейсбольный стадион, сообщает БЕЛТА.

Четверг



Новые назначения



Вадим КИРИЛЮК, назначенный на должность главного детского психиатра Министерства здравоохранения Республики Беларусь, рассказал «ЗГ» о круге задач подведомственной ему службы.

– Вадим Сергеевич, чем был обусловлен ваш выбор профессии и специализации?

– Вопрос выбора профессии окончательно был решен еще в школе. Что касается специализации, то, еще учась в медучилище, мне были интересны психиатрия и неврология. Окончательное убеждение прийти в психиатрию пришло в институте. У меня были замечательные учителя – профессора Сорокина Тамара Тимофеевна и Евсегнеев Роман Александрович. Побывав на их лекциях и практических занятиях, я утвердился в избранной специализации.

– Как главному детскому психиатру вам придется курировать широкий спектр изменений, происходящих в профессиональных областях, обеспечивающих психиатрическую и психотерапевтическую помощь детско-подростковому населению. Но для вас как для главного врача Минского городского клинического детского психоневрологического диспансера эти обязанности не являются новыми?

– Те задачи, которые выполняло вверенное мне учреждение – городской клинический детский психоневрологический диспансер, – распространялись на город Минск, теперь же они переведены на масштабы республики.

Буду заниматься выполнением тех планов, которые были намечены еще до меня, ведь цели и задачи на год уже поставлены – и к концу года нужно прийти с положительными результатами. Прежде всего работа будет проводиться в сфере кадровой политики. Очень хотелось бы, чтобы специализированная психиатрическая помощь оказывалась не только жителям областных и районных городов, но и максимально приблизилась к сельскому населению. Также хотелось бы продолжить межведомственное сотрудничество с Министерствами образования, труда и соцзащиты, с общественными организациями, с церковью. Есть потребность в организации участия детских психиатров в перекрестных семинарах с врачами других специальностей, тем более что они весьма результативны.

– Министерством здравоохранения приоритетом на 2009 год заявлено развитие внебольничной и амбулаторной помощи детям в областных центрах, городах областного подчинения и в сельских районах страны. Психиатрия становится все доступнее. Изменяется ли отношение людей к психиатрической помощи?

– Уже ощущаются положительные сдвиги в этой сфере. Особенно с введением Закона об оказании психиатрической помощи в 1999 году. Востребовано оказание помощи на анонимной основе. Население стало больше обращаться к психиатрам, психотерапевтам, психологам – нагрузка для врачей достаточная. Более того, два дня в неделю выделены для консультаций иногородних пациентов – к нам едут люди со всей страны.

– Детская психиатрия кажется наиболее сложной областью. С какими основными проблемами приходится сталкиваться?

– Болеть вообще плохо. Особенно психическим заболеванием. А если заболевает ребенок, он в принципе ничего не может решать самостоятельно. И порой объяснить родителям болезнь их ребенка очень сложно – они не хотят принимать тот факт, что их ребенок болен. Но с 14 лет дети уже вправе решать сами, лечиться или нет. Если брать тяжелые психические нарушения (к примеру, шизофрению, эпилепсию и др.), то эти недуги у детского населения встречаются не так часто – и составляют не более 3%, за ними следует умственная отсталость. Основной контингент лиц, состоящих на учете – это непсихотические расстройства, сложность которых в том, что трудно сказать, во что они могут в дальнейшем вылиться. Такие дети могут социально адаптироваться только при условии, что все – и родители, и врачи, и учителя – будут серьезно с ними заниматься.

В Гродно завершились дни хирургии

В начале июня в Гродно прошел IV Международный симпозиум «Белорусско-польские дни хирургии». В нем приняли участие более ста хирургов из Белостока, Вроцлава, Варшавы, Москвы, а также всех областных центров и столицы Беларуси.

Симпозиум был посвящен актуальным проблемам хирургии, в частности, эндоскопической. Обсуждались различные методики лечения панкреатита и заболеваний желчевыводящих путей. Так, гродненские врачи впервые представили хирургическому сообществу экспериментальный метод фотодинамической терапии панкреатита. Директор белорусского Центра трансплантологии Иван Пикиреня познакомил участников симпозиума с достижениями и перспективами развития трансплантологии в нашей стране.

Выступления хирургов затронули многие другие актуальные темы: лечение онкозаболеваний, патологий органов брюшной полости, хирургию язвенной болезни и многие другие

Тема номера

Больше можно, меньше нельзя

начало темы на стр.1

можно привести «сгоревшую» путевку или просроченные билеты, если запланированный отдых ребенка сорвался из-за несвоевременной выплаты алиментов.

Одним из самых интересных новшеств, предусмотренных законом, является введение института добровольного соглашения об уплате алиментов. Родители и раньше могли решать вопрос о содержании ребенка без обращения в суд, на основании взаимной договоренности. Однако договоренность эта держалась лишь на честном слове каждого из них. Юристам знакомо немало случаев нарушения такой договоренности каждой из сторон. Бывает, что отец, обещавший супруге при расставании достойно содержать остающихся с ней детей, заведя новую семью или потеряв прежний высокий уровень доходов, «забывает» о своем обещании. Случается и наоборот: женщина, долгое время получавшая от супруга «неформальную» помощь, в отместку за что-нибудь либо из корыстных соображений подает на него в суд. Теперь подобные отношения можно официально закрепить, заключив официальный, нотариально заверенный договор. В нем сторонами подробно оговаривается уплата алиментов. Это может быть определенный процент от заработка или иных доходов одного из супругов, твердая денежная сумма, которая может быть выплачена один раз целиком или передаваться второму супругу с определенным интервалом. В соответствии с новым законом, алиментные обязательства теперь можно выполнять не только в денежном, но и в имущественном выражении. Ранее в судебном порядке с «алиментщика» можно было взыскать только деньги. Сегодня в возмещение расходов на содержание родитель может передать дачу, квартиру, автомобиль – любое имущество, которое согласен принять родитель, воспитывающий ребенка. При этом права собственности на это имущество может перейти только к ребенку, а реализовать его супруг может лишь с разрешения соответствующих органов. Ранее бывали случаи, когда супруг в обмен на то, что бывшая жена не будет «подавать на алименты», по устной договоренности оставлял ей с ребенком их общую квартиру, но оставался в ней прописанным. А через десять лет, когда у него не складывались отношения с новой семьей, являлся и предъявлял свои права на это имущество, требуя поселить его там или выплатить причитающуюся ему долю стоимости жилья. При этом юридически он оказывался прав, а женщина уже не имела возможности взыскать алименты за все прошедшие годы.

В договоре об уплате алиментов может содержаться как один, так и несколько способов их возмещения. При его составлении закон предоставляет супругам самим решать, какими будут меры ответственности за несвоевременное выполнение договоренности. Родители могут предусмотреть и другие условия соглашения, если они, конечно, не противоречат законодательству. Так, снижать сроки выплаты алиментов ниже момента достижения ребенком совершеннолетия им никто не разрешит. А вот продлить выплату помощи со стороны одного из супругов до 21, 23 или, например, 25 лет никто не запрещает. Родители также могут заранее договориться, что это будет делаться только в случае, если ребенок будет получать высшее образование на платной основе.

Закон позволяет принудительно исполнить соглашение об уплате алиментов и применить к не исполняющему его лицу такие же меры, как к нарушителю любого официального договора. Немаловажно, что такая же возможность предусмотрена и для брачного договора, в котором также могут быть оговорены обязанности супругов в отношении детей и друг друга в случае развода.

Юристы называют эту практику очень прогрессивной и надеются, что она позволит в дальнейшем снизить количество дел об уплате алиментов, рассматриваемых в белорусских судах.

Они призывают родителей, которые решили расстаться, пользоваться этой возможностью и стараться закрепить документально любые свои договоренности в отношении воспитания детей. Это позволит избежать множества недоразумений и неприятных ситуаций.



Алименты для двоюродной бабушки

начало темы на стр.1

который действовал в нашей стране до 1999 года. «В соседней с нами России, законодательство которой в этой сфере мы рассматривали в качестве образца при разработке законопроекта, применяется такая же практика, – сказала она, – там ответственность друг за друга несут все члены «клана», вплоть до прабабушек и прадедушек». Процесс взыскания алиментов можно будет осуществлять в двух направлениях: со взрослых трудоспособных родственников на содержание несовершеннолетних детей и со взрослых трудоспособных детей в пользу престарелых родственников. При этом в категорию тех, кому обязаны помогать дети, предлагается добавить не только кровную родню, но и людей, которые фактически воспитывали и содержали их в детстве.

В соответствии с действующим сейчас законодательством, взыскать алименты со взрослых детей могут престарелые мать или отец, ставшие нетрудоспособными и не получающие от отпрысков необходимой им помощи. Как сообщила Светлана Яхновец, в последнее время белорусским судам гораздо чаще приходится получать такие иски. Большинство из них удовлетворяется. Однако механизмы защиты престарелых родителей пока все же не так хорошо отработаны, как те, что направлены на защиту прав детей. Поэтому в ближайшее время планируется также принять меры по их совершенствованию.

Вопрос по теме



«ЗГ» поинтересовался у людей разного возраста, насколько, по их мнению, необходимы изменения в законодательстве, позволяющие обеспечить выплату алиментов взрослыми детьми в пользу престарелых родственников, и как они вообще относятся к такому виду алиментов.

Сергей Павлович, 76 лет, пенсионер:

– Слава богу, дети у меня хорошие, стараются помогать во всех смыслах. Я-то сам от их помощи в основном отказываюсь – им нужнее. Но, если что, знаю – не бросят на произвол судьбы. У многих же моих знакомых все сложилось по-другому. Есть те, кто своих взрослых детей не видел уже по несколько лет – разъехались куда-то или просто времени нет. Ни в бытовом, ни в материальном плане помощи от них не дождешься. Вот один мой товарищ тяжело заболел и отдал практически всю пенсию за дорогое импортное лекарство. Так он потом несколько месяцев не мог свести концы с концами, погасить долг за квартиру. Ему даже телефон отключали, и свет отрубить грозились. А он все молчал, не решался попросить в долг у кого-нибудь из друзей. Потом объяснял: мол, стыдно было за сына. У него сын в одном со мной доме живет, в одной трамвайной остановке от него. Я его вижу иногда. У него машина хорошая, жена очень хорошо одевается. Неужели не нашлось возможности отцу помочь «коммуналку» погасить? Думаю, закон, который бы обязал детей помогать престарелым родителям, не помешал бы.

Мария, 19 лет, студентка:

– Я согласна, что ответственность за то, что дети не помогают родителям, нужно ужесточать, потому что это их прямая обязанность. Но вот насчет дядь, теть и так далее, у меня есть сомнения. Ведь бывает, родственники даже не видят друг друга годами, практически не общаются. У меня вот есть двоюродная тетя в Севастополе, но мы виделись только раз, на похоронах прадедушки, когда мне было семь лет. Никогда она мне ничем не помогала, даже отдыхать к себе никого из нашей семьи ни разу не приглашала. Так с какой стати я, скажем, через десять лет должна буду платить ей алименты?

Тамара Васильевна, 63 года, пенсионер:

– Я живу в своей квартире, отдельно от детей. И хозяйство веду отдельно от них. Нужно мне совсем немного, а пенсия, которую я получаю, достаточно большая. Во всяком случае, она такая же, как зарплата внучки, которая работает учителем. Поэтому требовать что-то с детей мне никогда не приходило в голову. Пусть лучше внукам лишнюю копейку отдадут. Я и сама стараюсь так же при возможности поступать – им самим нужнее. К тем, кто пытается с детей или внуков стребовать какие-то деньги, я отношусь плохо. Стариков наше государство обеспечивает всем необходимым: пенсию всегда вовремя дают, лекарства бесплатно выписывают, если нужно, в больницах бесплатно лечат. А что старому человеку еще нужно?

Александр Петрович, 42 года, экспедитор:

– У нас процесс старения населения очень быстрыми темпами идет. Через полтора-два десятка лет пенсионеров будет очень много, а лиц трудоспособного возраста – очень мало. Соответственно, налогов, из которых пенсионный фонд формируется, хватать перестанет. Встает вопрос: как и за какие средства выплачивать людям пенсию? О пенсионной реформе речь идет уже давно. Теперь вот заговорили о том, что любых родственников обязаны будут сами граждане содержать. Вы только не поймите меня неправильно, я «за» семейные узы, за помощь и поддержку. Но здесь речь о другом. Пенсии будут очень маленькие, старикам, у которых нет поддержки со стороны детей или внуков, придется оказывать дополнительную социальную помощь. А этот ход позволяет избежать этого, назначив алименты с любого, даже дальнего родственника.

Светлана Геннадьевна, 32 года, учитель:

– С одной стороны, детей, которые бросают на произвол судьбы родителей, нужно призывать к ответственности. С другой, слово «родитель» далеко не всегда означает, что человек растил ребенка, отдавая ему много сил. Я говорю не об отношениях нынешних взрослых людей со старшим поколением, а о будущем. Если в поколении наших родителей безответственные по отношению к собственным детям люди встречались очень редко, то сейчас их хватает. В классе, где я являюсь классным руководителем, есть четыре ребенка из таких семей. Они растут и развиваются, я бы сказала, не благодаря родителям, а вопреки им. Нужно ли говорить, что все их родители выпивают? Детям живется очень плохо. Они нередко приходят измученные бессонной ночью и пьяными скандалами, испытывают постоянный стресс из-за стыда перед сверстниками за свою семью, не видят нормальных человеческих отношений и мечтают поскорее окончить школу, чтобы поступить куда-нибудь и уехать от родителей. И вот таким родителям дети будут что-то должны?

Евгений Сергеевич, 81 год, пенсионер:

– Какие-то меры, которые помогли бы повлиять на детей, конечно, нужны. А то сейчас молодые пошли очень безответственные, стало очень много случаев, когда стариков просто бросают на произвол судьбы. Но, с другой стороны, мне кажется, этой возможностью мало кто будет пользоваться. Это же какой стыд для старого человека – подавать в суд на собственного ребенка, которого ты растил, которым, наверное, гордился. Это все равно, что прилюдно признать, что у тебя ребенок плохим человеком вырос. Говорите, в последнее время стали много с такими исками обращаться? Лично я таких среди своих знакомых не знаю. Это, может, на западе на каком работает – всякие семейные тяжбы. У нас люди гордые, они в других традициях воспитывались. Они терпеть будут, но не признаются. Вот у нас есть одна одинокая женщина в подъезде. Все знают, что ее дочка ей не помогает, она и не приезжала к ней уже сколько времени… А женщина эта все истории разные придумывает и соседям рассказывает. То она говорит, что к дочке в Ленинград на две недели ездила. А все знают, что она все это время просто в больнице лежала. То показывает новое зимнее пальтишко, и говорит, что это дочка прислала. А пальтишко-то из гуманитарной помощи – ей как «одинокому старику» помогают. А вы говорите, будут судиться…

Наш календарь

14 июня – Всемирный день донора крови

Многие люди по религиозным или суеверным соображениям избегают переливания крови. И медики до сих пор не определятся, что же такое донорская кровь – безотказная панацея от кровопотери или малоизученное средство лечения?

Аргумент противников переливания – кровь уникальна и неповторима, нет двух образцов крови, которые были бы совершенно одинаковы. Поэтому переливание – не менее сложная и опасная процедура, чем пересадка тканей, ведь замещение крови донора и реципиента по группам и резус-фактору лишь приблизительно.

Сторонники переливания настаивают: донорская кровь – основное средство спасения жизни многих пострадавших. Что может предложить современная медицина взамен донорской крови? Можно максимально сократить потерю крови пациента при операции с помощью так называемых кровесберегающих технологий, что позволяет практически отказаться от переливания донорской крови. Но в большинстве стран мира лишь редкие медицинские учреждения могут позволить себе такой арсенал кровесберегающих практик, а на хирургический стол во всем мире каждую минуту попадают десятки тысяч больных и пострадавших.



Уже полвека исследователи пытаются сделать искусственную красную кровь на основе гемоглобина, но пока что получили только так называемую «голубую» – газотранспортную эмульсию для внутривенного введения под название перфторан, которая используется как свободный от всех инфекций и не требующий групповой совместимости кровезаменитель. Но пока не будет получена достоверная статистика о безопасности искусственных кровезаменителей, донорская кровь долго будет оставаться «алой рекой жизни» для спасения миллионов людей во всем мире.

В Беларуси после освоения современных технологий заготовки и хранения крови, а также внедрения тест-систем для скрининга донорской крови на инфекции, процесс переливания крови является безопасной процедурой. Вся донорская кровь проходит карантин и неоднократно тестируется с целью исключения риска вирусного заражения пациентов, для которых она предназначена. Доноры также могут не опасаться за свое здоровье – все процедуры забора крови выполняются с применением одноразовых стерильных систем, под контролем врача. Случаи заражения путем переливания крови в нашей стране исключены.

Платные сдачи крови породили в людях страх перед донорской кровью. Еще в 1983 году врачи обнаружили, что вирус иммунодефицита человека (ВИЧ) может передаваться через кровь, но массовое тестирование донорской крови на ВИЧ началось лишь в 1985 году. Каждый год тесты усложняются, но практика переливания крови показала, что проблема не решена до конца. От момента заражения донора СПИДом до момента, когда у него появятся в крови антитела, определяемые тестами, могут пройти месяцы. Все это время донор может продолжать сдавать кровь со скрытой инфекцией. А после переливания реципиент будет заражен СПИДом.

Сходная ситуация с гепатитом, который передается и через донорскую кровь. Присутствие гепатита В медики быстро научились определять. Однако, несмотря на то, что переливали проверенную донорскую кровь, люди продолжали заболевать гепатитом. Так открыли гепатиты С и В. Вполне вероятно, что A, B, C, D – это еще не полный алфавит вирусов гепатита. Сегодня известно восемь видов, и для каждого возбудителя приходится добавлять новый тест, чтобы контролировать донорскую кровь.

Сегодня специалисты обозначили симптомы болезни или показатели здоровья и образа жизни, означающие пожизненное отстранение от донорства:

- симптомы лихорадки, желтухи, диареи, лимфаденопатии, гепатоспленомегалии;
- алкоголизм или внутривенная наркомания;
- вирусный гепатит;
- группа высокого риска по ВИЧ (гомосексуалисты и бомжи);
- бабезиоз или болезнь Чага в анамнезе;
- все получающие препараты человеческого гормона роста;
- страдающие венерическими заболеваниями или имеющие язвы на половых органах;
- реципиенты вакцины против бешенства после укуса животного;
- имеющие татуировки, пирсинг или те лица, которым проводилась акупунктура (иглоукалывание) в частных кабинетах.

В Беларуси после внедрения современных технологий заготовки и хранения крови, а также современных тест-систем для скрининга донорской крови на инфекции переливание донорской крови является совершенно безопасной процедурой. Максимум пользы больному и никакого вреда донору – этот принцип неукоснительно соблюдается работниками системы здравоохранения нашей страны.

Наталья БЕСПАЛЬЧУК
врач-эпидемиолог
отдела профилактики
ВИЧ/СПИД
ГУ «МОЦГЭОЗ»

Оказывается!

На коже человека обитает в 100 раз больше разнообразных видов бактерий, чем считалось прежде

«Если уподобить части тела экосистемам, одни напоминают сухие пустыни, а другие – тропические дождевые леса», – пишет журналист Стив Коннор. Это объясняет, почему некоторые дерматологические заболевания поражают строго определенные участки кожи.

Выводы были сделаны благодаря новому методу изучения бактериальных сообществ на теле человека – непосредственному анализу ДНК, обнаруженной на коже. Большая часть бактерий, живущих на нашей коже, не приносит вреда – напротив, они препятствуют инфицированию более опасными микробами, подчеркнула автор исследования Джулия Сегр из US National Human Genome Research Institute в Бетесде, штат Мэриленд. «Гигиена – дело хорошее, но излишняя чистота не обязательно залог здоровья», – заметила исследовательница.

Больше всего разных видов бактерий – в среднем 44 – обитает на предплечье, а меньше всего – за ухом, выяснили ученые. В целом кожу человека можно поделить на три экологических ареала – влажный, жирный и сухой. Жирные участки – крылья носа и брови – населены довольно однородными видами бактерий. Влажные участки расположены внутри носа, между пальцами и в промежности, а сухие – это, например, ладони и ягодицы. Доктор Сегр надеется, что ее результаты помогут разгадать сложный комплекс генетических и экологических факторов, которые вызывают дерматологические заболевания.

50 лет – возраст второй сексуальности мужчин

Ученые из Норвегии и США провели опрос 1185 мужчин в возрасте от 20 до 79 лет. Выяснилось, что больше всего сексуальной жизнью в целом оказались довольны мужчины в возрасте от 20 до 29 лет, оценивших ее в 2,79 балла.

У мужчин в возрасте 50-59 лет средняя оценка была лишь немногим ниже и составила 2,77 балла. Для сравнения, мужчины из группы 30-39-летних оценили свою сексуальную жизнь лишь в 2,55 балла, а в группе 40-49-летних – в 2,72 балла.

Мужчины старше 59 лет оценивали свою сексуальную жизнь еще ниже – в 2,46 балла, а после 70 лет этот показатель составлял лишь 2,14 балла. Между тем, с возрастом у большинства мужчин отмечается снижение всех сексуальных функций, в частности увеличивается распространенность импотенции, сообщают ученые.

К примеру, мужчины из группы 20-29-летних в среднем оценили свою способность к эрекции на 3,63 балла, в группе 50-59-летних – на 3,03 балла, а 70-79-летние – на 1,60 балла. По мнению исследователей, низкая удовлетворенность сексуальной жизнью у 30 и 40-летних мужчин по сравнению с 50-летними связаны с большим стрессом, который они испытывают на работе.



Хронический запор справедливо считается болезнью цивилизации: сокращение физического труда, изменение режима и качества питания, широкое распространение антибиотикотерапии, стрессы и ухудшение экологии – все эти цивилизационные факторы негативно сказываются на состоянии желудочно-кишечного тракта и ведут к увеличению числа запоров в клинической практике врача.

Лактулоза – решение деликатной проблемы

Запором называют хроническую задержку опорожнения кишечника реже 3 раз в неделю. Для запора характерен не только редкий, но и слишком твердый стул. Согласно критериям Римского III консенсуса, при запоре ежедневная масса стула составляет менее 35 г в день, а натуживание превышает 25% времени дефекации.

Запор встречается в среднем у 27-30% населения. Необходимо отметить, что в последнее время эта патология значительно «помолодела». Ранее считалось, что запором страдают преимущественно пожилые люди. В настоящее время возросло число молодых пациентов, в том числе и детей, страдающих хроническим запором.

Сегодня терапию хронических запоров, дисбактериозов кишечника, заболеваний печени, сальмонеллеза нельзя представить без лактулозы. Лактулоза относится к классу олигосахаридов, подклассу дисахаридов: ее молекула состоит из остатков галактозы и фруктозы, соединенных бета-гликозидной связью. И здесь сразу же надо отметить, что биохимическая природа лактулозы близка к тем самым диетическим волокнам, о которых мы говорили выше. Лактулоза так же, как и волокна, ввиду отсутствия в организме человека бета-гликозидазы (фермента расщепляющего бета-гликозидные связи углеводов), не ферментируется и не всасывается в верхних разделах ЖКТ, так же в неизмененном виде поступает в толстый кишечник и так же стимулирует рост и жизнедеятельность полезной микрофлоры кишечника. То есть, лактулоза – самых «близкий родственник» отрубям и фруктоолигосахаридам, содержащимся в растительной пище.

И будет абсолютно правильно сказать, что использование лактулозы в терапии запоров это продолжение диетотерапии, самой безопасной и естественной формы коррекции и лечения хронических запоров. Существенным отличием лактулозы от диетических волокон является ее фармакинетика и биологическая доступность: имея в своем составе только две молекулы и одну бета-гликозидную связь, а не 12-20 молекул, как у диетических волокон, лактулоза быстрее и легче подвергается микробному метаболизму.

Из сказанного следует, что лактулоза – это субстанция, имеющая двойное назначение: с одно стороны – это лекарственное средство, с другой стороны – пищевая функциональная добавка. В мире производится свыше 70 наименований лактулозосодержащих препаратов и несчитанное количество пищевых продуктов (прежде всего детских), содержащих лактулозу. Япония – первая страна, применившая лактулозу в пищевой промышленности в рамках государственной Стратегии оздоровления нации.

Терапевтическое воздействие лактулозы на кишечник, ее нормализующая функция имеет сразу несколько механизмов.

Одним, но не единственным, механизмом нормализующего действия лактулозы является образование ЛЖК в процессе бактериальной ферментации для энергообеспечения эпителиальных стенок кишки. Известно также, что снижение pH в кислую сторону оказывает воздействие на рецепторы толстой кишки и способствует усилению перистальтики.

Помимо этого, образование КЦЖК приводит к умеренному повышению осмотического давления в просвете кишки. Задержка части воды, сопровождаясь увеличением объема кишечного содержимого, способствует усилению перистальтики кишечной стенки. В отличие от солевых слабительных, которые увеличивают осмотическое давление в кишечнике в 10 и более раз, лактулоза вызывает лишь умеренное – четырехкратное – увеличение осмотического давления. Это не сопровождается сколько-нибудь значительным нарушением реабсорбции воды из толстой кишки (и, естественно, не требует дополнительного количества жидкости), но способствует увлажнению и разрыхлению каловых масс, что особенно важно при запорах у детей раннего возраста.

Дополнительным фактором, как считается, служит увеличение бактериальной биомассы в кишечнике. Доказано, что численность бифидобактерий при использовании лактулозы возрастает на три порядка (с 109 до 1012), в результате чего объем кишечного содержимого увеличивается примерно на 30%.

И последнее, но самое важное: активизация под воздействием лактулозы кисломолочных бактерий кишечника ведет к подавлению просветной патогенной микрофлоры, тем самым сокращая концентрацию продуцируемых ими кишечных ядов.

Лактулоза, поступая в толстую кишку в неизмененном виде, стимулирует рост и жизнедеятельность защитной кишечной микрофлоры. Слабительный эффект и восстановление микрофлоры кишечника способствуют эффективному устранению хронического запора.

В настоящее время совершенно определенно, что лактулоза является лекарственным препаратом первого выбора для лечения хронических запоров у детей и взрослых, беременных и кормящих грудью, у пациентов пожилого возраста. В отличие от слабительных препаратов других групп, лекарственные средства, содержащие лактулозу, не оказывают раздражающего влияния на слизистую оболочку толстой кишки, не вызывают привыкания и поэтому могут применяться длительное время.

Оказывается!

Многие болезненные процессы откладывают свой «отпечаток» на языке

Дрожание высунутого изо рта языка может свидетельствовать о заболеваниях нервной системы, тиреотоксикозе (повышенной функции щитовидной железы), отравлении ртутью или... алкоголизме!

Если ваш язык утолщен, с отпечатками зубов по краям, это говорит о неблагополучии со стороны пищеварительной системы. Если он к тому же красный, покрыт трещинами и язвочками – это признаки воспаления языка – глоссита.

Значительное увеличение размеров языка, когда он с трудом помещается во рту, характерно для акромегалии (повышенная функция гипофиза), гипотиреоза (пониженная функция щитовидной железы), болезни Дауна.

Спинка языка покрыта вкусовыми сосочками, поэтому «здоровый» язык кажется бархатистым. При различных заболеваниях сосочки могут уменьшаться в размерах, становиться менее выраженными (атрофироваться), или наоборот, увеличиваться (гипертрофироваться). Гладкая поверхность языка, так называемый «полированный» или «лакированный» язык, нередко появляется при железодефицитной и B_{12} – дефицитной (пернициозной) анемиях, а также при недостаточности витаминов B_2 и PP. Факторы, которые приводят к таким изменениям на слизистой оболочке языка, влияют и на слизистую желудка, кишечника: там происходят такие же изменения – атрофия эпителия.

Язык при скарлатине «малиновый» – ярко красный с хорошо выраженными сосочками, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки сосочки также хорошо выражены.

Еще язык может быть «складчатым» и «географическим» – когда его поверхность покрыта складками или имеет участки западения и возвышения. Это тоже признаки заболевания пищеварительной системы.

Налет на языке появляется при плохом прожевывании пищи (отсутствие зубов, быстрая еда), лихорадке, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при истощении. Бурый налет часто появляется при инфекциях желудочно-кишечного тракта, например, при дизентерии. Давно замечено, что при гастрите с пониженной кислотностью (гипоацидном) язык обложен, а при повышенной кислотности (гиперацидный гастрит, язвенная болезнь желудка) спинка языка, как правило, чистая.

Прелакс Lactulose

Слабительное средство с осмотическим эффектом

Прелакс – это слабительное средство, предназначенное для профилактики и лечения запоров различной этиологии. Прелакс представляет собой сладкий сироп светло-желтого цвета. Активным действующим веществом Прелакса является лактулоза (форма молочного сахара), которая производится из молочной сыворотки.

Показания к применению Прелакса:
- запор, в том числе хронический;
- печеночная энцефалопатия, включая кому и прекому (лечение и профилактика);
- дисбактериоз кишечника;
- энтерит, вызванный сальмонеллами, сальмонеллез в стадии бактерионосительства;
- синдром гнилостной диспепсии у детей раннего возраста;
- болевой синдром после удаления геморроидальных узлов;
- при необходимости размягчения стула в медицинских целях (в послеоперационном периоде; геморрое; необходимости оперативного хирургического вмешательства на толстой кишке и анальном отверстии).

Противопоказания:
- повышенная чувствительность или гиперчувствительность к компонентам препарата;
- галактоземия;
- непереносимость лактозы, галактозы или фруктозы;
- колоно-, илеостома;
- подозрение на аппендицит;
- непроходимость кишечника;
- ректальные кровотечения.

Прелакс может применяться в качестве слабительного средства при запорах у грудных детей, беременных и кормящих матерей.

Механизм действия Прелакса.

Лактулоза, активное вещество Прелакса, стимулирует рост и жизнедеятельность полезной микрофлоры кишечника (бифидо- и лактобактерий), без которой невозможно его нормальное функционирование.

Преимущества Прелакса.

Прелакс не токсичен, не оказывает раздражающего действия, не формирует синдром «ленивой кишки» и эффект привыкания к препарату. Устраняет причину запоров, а не только его симптомы.



Регистрационное св-во № 09/01/1573 РБ

Использование Прелакса.
- Послабляющее действие Прелакс оказывает в течение 2 часов после приема.
- Дозировку Прелакса подбирают индивидуально. Если не предписано иначе, начальная доза увзрослых и детей старше 14 лет (в течение первых трех дней) составляет обычно 15 – 30 мл в день (3 стол. ложки), а поддерживающая – 7,5 – 15 мл утром во время еды. Принимать один раз в день.
- Коррекцию дозы (в сторону увеличения по одной стол, ложке) проводят в случае, если в течение двух дней не произошло улучшение состояния больного.
- В случае хронических запоров первоначально доза может начинаться с 40-60 мл (4-6 стол, ложек).
- При дисбактериозе нормализация кишечной флоры наступает через 6 – 8 недель.

Лекарственное средство. Перед применением проконсультируйтесь с врачом. Внимательно читайте инструкцию.

Произведено: Фрезениус Каби Австрия ГмбХ
Fresenius Kabi Austria GmbH Estermanhstrasse 17, A-4020 Linz, Австрия
Тел. (+-43732)7651-0
Расфасовано и упаковано: ЗАО «Фарматех», ул. Инженерная, 12 , г.Минск, 220075, Республика Беларусь, т./Ф- (+375 17)3441851



Техника безопасности

Редкий сезон для дачника проходит без травм, глубоких проколов и порезов конечностей – проще простого наступить на торчащий гвоздь, опасно брошенные вилы и грабли. Даже нож в неловкой руке может глубоко травмировать человека. На столь привычные травмы не обращают внимания, а иногда и по старинке замазывают землей для «дезинфекции», не подозревая, какую опасность несут в себе глубокие порезы, полученные при работе на огороде или в саду.

Осторожно: «болезнь босых ног»!

В глубокую резаную или колотую рану могут попасть споры анаэробных (развивающиеся без кислорода) бактерий Clostridium tetani (Bacillus tetani), которые могут стать причиной острого инфекционного и порой смертельного заболевания – столбняка. Заболевание это известно со времен «отца медицины» Гиппократа, сын которого умер от столбняка.

Бактерии попадают в почву с фекалиями больных птиц и сохраняются там длительное время в виде спор. Возбудители столбняка могут быть в компостных кучах, навозе, помойках для пищевых отходов. Чаще всего ими бывают заражены культивируемые и удобряемые навозом и компостом почвы. Поэтому использовать компост или навоз в свежем (необезвреженном) виде опасно для здоровья.

В глубокой ране, куда попала земля, создается самая благоприятная для бактерий бескислородная среда. Инфекция может развиться даже в язвочках от занозы на пальцах рук, в местах порезов ног, поэтому столбняк иногда называют «болезнью босых ног».

Обращаться за медицинской помощью после травмы – жизненно необходимо. Инкубационный (скрытый) период при столбняке продолжается от 4 до 14 дней и более. Чем короче инкубационный период, тем тяжелее протекает болезнь. Даже после тщательной обработки ранки йодом и перевязки может развиться отек и нагноение, при этом резко подскакивает температура. Общие признаки столбняка: недомогание, слабость, затруднение при глотании. К начальным проявлениям заболевания относятся: стреляющие, дергающие боли в ране, повышенная местная потливость, появление неприятных ощущений в области раны, сопровождающихся повышением мышечного тонуса, самопроизвольное изменение положения конечности.

Столбнячная палочка, находясь в ране, вырабатывает токсин, который поражает двигательные центры спинного и продолговатого мозга. Судорожные сокращения мимических мышц лица придают больному своеобразное выражение – одновременно улыбки и плача. У больного проявляются характерные поражения центральной нервной системы – «сводит» скулы, с болью напрягаются мышцы лица, шеи, груди, спины. В тяжелых случаях зубы крепко сжаты, открыть рот невозможно. Иногда из-за сильного спазма мышц шеи и спины голова больного запрокидывается и он выгибается дугой. Тонус мышц настолько силен, что он приводит к переломам костей и отрывам мышц от костей. Если через пару дней появятся характерные приступы судорог, тогда все усилия врачей окажутся тщетными.

Через четыре дня такой больной может просто погибнуть от спазма дыхательной мускулатуры (удушья) и паралича сердечной мышцы. Сознание при этом остается ясным.

Единственным средством профилактики является прививка, эффективность которой составляет 95-100%. Каждый белорус еще в детстве получает полный курс иммунизации. Однако в старшем возрасте иммунитет ослабевает. При травмах с загрязнением раны требуется дополнительная вакцинация от столбняка каждые 10 лет.

Евгений АНДРОСИК,
зам. главного врача ГУ «МОЦГЭОЗ»

В отпуск – на дачу...

Чаще всего, находясь на даче, мы привыкли работать – пропалывать грядки, обрабатывать ягодные кустарники, заниматься поливом. Все эти виды сельскохозяйственных работ можно рассматривать как разновидность активного отдыха, который намного полезнее, чем пассивный. Но тут очень важно знать меру.

По данным научных исследований, пассивный отдых возможен лишь в первые 2-3 дня вашего отпуска. В дальнейшем на фоне пассивного отдыха может развиться вегетососудистая дистония, связанная с излишней расслабленностью организма, детренированностью мышц, легких, разрегулированием нервной и сердечно-сосудистой систем. Поэтому, переселяясь во время отпуска на дачу, не стоит настраиваться на полное безделье.

В то же время нельзя впадать и в другую крайность, работая на дачном участке до изнеможения, без передышки. В первые дни, чтобы привыкнуть к мышечной нагрузке, достаточно заниматься на даче физическим трудом не более 1-2 часов.

Особенно строгие меры предосторожности надо соблюдать людям, страдающим какими-либо хроническими заболеваниями, так как чрезмерная физическая нагрузка может спровоцировать обострение хронического заболевания, и тогда весь отпуск пойдет насмарку. Например, тем, кто страдает гипертонической болезнью, следует учесть, что наибольшее количество гипертонических кризов происходит с 5 до 11 часов утра и с 17 до 19 часов вечера. Поэтому режим своей работы в саду они должны согласовывать с этими опасными часами.



Из сельскохозяйственных работ отдавайте предпочтение тем, которые не требуют слишком больших усилий или перенапряжения. Хороший оздоровительный эффект на организм оказывает косьба. Совершаемые во время косьбы ритмичные маховые движения не только укрепляют мышцы, но и способствуют расширению кровеносных сосудов, имеющих склонность к частым спазмам. В результате улучшается снабжение внутренних органов и тканей кислородом, исчезают головные, сердечные и другие боли, повышается общий жизненный тонус.

Во время дачного отдыха старайтесь как можно больше времени проводить на свежем воздухе. При этом вы совершенно бесплатно будете принимать такие курортные процедуры, как аэротерапия (воздушные ванны) и гелиотерапия (солнечные ванны). Правда, с последней процедурой будьте осторожны. Помните, что, расхаживая целый день по дачному участку в купальнике или плавках, вы можете получить солнечные ожоги.

Чтобы этого избежать, приучайте свою кожу к воздействию солнечных лучей постепенно. Вначале принимайте солнечные ванны, засучив рукава, затем – закатав штанины, потом – оставшись в майке и шортах, и лишь через несколько дней можно перейти от частичных солнечных ванн к полным. Но и в этом случае не стоит рисковать. Продолжительность первых солнечных ванн не должна превышать 15-20 минут. Постепенно увеличивая сеансы гелиотерапии, можно довести их в течение 7-10 дней до 30-40 минут. Более продолжительный загар вреден для здоровья. В остальное время желательно находиться не под прямыми, а под рассеянными солнечными лучами: под кроной деревьев, в тени, под зонтом или самодельным пологом из сложенной в несколько слоев марли или тонкой ткани. Наиболее оптимальное время приема солнечных ванн – до 10 часов утра и после 4 часов дня. Загорать желательно не лежа, а в движении: во время прогулки, спортивных игр, гребли.

Не ограничивайте активный отдых на даче только работой в саду. Вспомните, какой популярностью пользовались у наших предков такие исконно русские игры, как лапта, городки. Попробуйте возродить эту традицию.

К сожалению, в современных дачных кооперативах спортивные площадки являются большой редкостью. Оборудовать их с пользой для здоровья можно в течение 1-2 дней. За околицей, в лесу или на опушке всегда найдется подходящая лужайка, на которой можно будет натянуть сетку для игры в волейбол, поставить футбольные ворота или теннисный стол, поиграть в бадминтон. Не следует забывать и о таких способах отпускного времяпрепровождения, как плавание, бег, езда на велосипеде, туризм.

Кстати, поход является одной из наиболее полезных форм активного отдыха. Выбрать подходящий маршрут вам помогут в любом туристском клубе. Такие клубы есть во многих городах. Об организованных выездах и местах сбора групп обычно сообщается в местных газетах накануне походов, которые обычно совершаются в выходные дни. Походы бывают как однодневными, так и двухдневными с ночевкой в лесу и песнями у костра. Путешествие с рюкзаком за плечами – это и хорошая закалка для организма, и радость общения, и встречи с интересными людьми. Ходьба в ускоренном темпе по живописным местам в сочетании с приятными эмоциями и незабываемыми впечатлениями способствует хорошему полноценному отдыху.

На нашей планете существует огромное количество разных микроорганизмов. И живут они почти всюду - в горячих источниках, глубоко внутри Земной коры и на дне мирового океана. Вредными для человека являются только около 4% всех существующих микробов. Остальные полезны и даже необходимы для человека. Они помогают нам укреплять здоровье, улучшают производство сельскохозяйственных культур, борются с вредителями и наконец очищают окружающую среду от бытовых отходов и загрязнений сточных вод.

Биопрепараты, используемые для биологической очистки, представляют собой сложные смеси сухих культур микроорганизмов и ферментов, подобранные таким образом, чтобы обеспечить быстрое и полное разрушения широкого спектра загрязнений. Содержащиеся в биопрепаратах микроорганизмы удачно дополняют друг друга в утилизации разных видов органики, а ферменты, содержащиеся в препарате, позволяют быстро начаться процессу минерализации. Именно такой препарат и другие биологически активные препараты предлагает белорусам компания «Лакрам».

Большая чистка в загородном доме

Как ни вороти нос от этой пикантной темы, но жизнь ставит перед фактом: очистка выгребных ям, канализационных стоков и компостирование фекалий становится необходимостью. Дело это нужное, но, безусловно, приятным его не назовешь... Тем не менее современные средства позволяют ускорять разложение фекальных остатков и обеспечивать их дезинфекцию.



Чистит канализацию, сточные ямы, дренажные системы.
12 таблеток достаточно
для очистки выгребных ям емкостью 4-5 м^3 в течение полугода .

Биологические таблетки
- для индивидуальных домов и садовых домиков,
- для малых канализационных систем (школы, гостиницы, мотели),
- для мобильных туалетов.

Биологические таблетки
- уничтожает неприятный запах канализации,
- натуральным путем и недорого чистит канализации и выгребные ямы,
- не подвергает канализационные трубы коррозии,
- не причиняет никакого ущерба окружающей среде.

С течением времени деятельности микроорганизмов Альфа септер ослабевает: через множество поколений своего развития они вырождаются, на это уходит около месяца. Поэтому раз в месяц необходимо освежать популяцию микробов прибавлением свежей порции Альфа септер.

Телефон для справок:
+375 29 344 44 88

Когда мы приходим к кому-то домой, то первое, что чувствуем – это запах. Наше жилище может пахнуть чем угодно – пирогами и плюшками, духами, животным, которое проживает в доме, табаком, красками и даже книгами...

Судя по запаху

К запаху, который присутствует у нас дома, мы привыкаем и часто не замечаем его порой неприятных ноток, зато наши гости его обязательно чувствуют. Именно поэтому ему следует уделять особое внимание и делать это нужно не только перед приходом гостей, а постоянно, чтобы в доме всегда вкусно пахло, чтобы ничто не раздражало нас на подсознательном уровне.

Возьмите за правило обязательно проветривать помещение, чтобы неприятные запахи тут же выветривались, а не въедались в ковры, шторы, обивку мебели и обои.

Обязательно нужно проветривать помещение после готовки, особенно если вы имеете привычку готовить на ночь. А чтобы ваш сон был крепким и спокойным, капните на подушку лавандовое масло...

К сожалению, не от всех запахов легко избавиться, но несколько секретов все же есть.

Например, запах из микроволновки легко устранить, если поставить в нее на полную мощность на 30 секунд чашку воды с соком лимона. А после готовки в духовке в нее можно положить кожуру апельсина и оставить там до остывания. Сок лимона, пол-литра воды и гвоздика, доведенные до кипения, также избавят вас от неприятного запаха в помещении.

Чтобы посуда после готовки не пахла рыбой, ополосните ее водой с добавлением уксуса или лимонного сока, а для устранения запаха рыбы с ваших рук воспользуйтесь зернышком кофе.

Кстати, чтобы избавиться от запаха из водопроводных труб, можно вылить в раковину 2 ст.ложки кофейной гущи или сделать смесь из пищевой соды, крупной соли и уксуса в пропорции 1:1:2 и оставить на 15 минут, после чего смыть смесь горячей водой.

Чтобы неприятный запах не поселился в вашем холодильнике, положите в него корочку черного хлеба или поставьте емкость с пищевой содой. Если вы любите сыры с сильным запахом, то в коробочку с ними положите веточку чабреца.

У вас в доме имеются домашние животные? Не забывайте регулярно убирать за ними, тогда ваши питомцы будут здоровы, а их запах не будет навязчиво-неприятным.

Кстати, если вы курите, подумайте, может быть, было бы лучше отказаться от этой привычки? Ведь (помимо неприятного запаха) вы наносите вред своим домочадцам и уж тем более питомцам, которые чувствуют запахи гораздо острее, только попросить вас не курить, к сожалению, не могут.

Если же отказываться от этой привычки у вас нет желания, попробуйте следующий способ: перемешайте немного влажного песка с провансальскими травами (розмарин, майоран, базилик, тимьян, чабрец и душица) – их можно купить в супермаркете. Затем разложите эту смесь по пепельницам, это поможет абсорбировать неприятный запах.

Говорить по телефону после курильщика – довольно неприятно, телефонная трубка оставляет на себе стойкий запах табака. В этой ситуации можно воспользоваться ароматизированными салфетками или же салфетками-пробниками духов. Просто протрите трубку – и запаха как не бывало, заодно и дезинфицируете ее. Этот же способ хорош для протирания дверных ручек.

Чтобы избавиться от запахов, въевшихся в ковер, воспользуйтесь пищевой содой – посыпьте ей ковер и спустя какое-то время пропылесосьте.

Перед тем как пылесосить, чуть сбрызните ковер водой из пульверизатора с капелькой вашего любимого аромата или добавьте попурри в фильтр пылесоса – вы почувствуете, как ваш дом заблагоухает после уборки.

При глажке белья добавляйте в утюг специальную ароматизированную жидкость или же просто воду с вашей любимой эссенцией – ванильной, мятной, лавандовой, фиалковой, флердоранжевой.

В ящики с бельем и на вешалки с одеждой можно разложить-развесить попурри в мешочках из органзы или льна. Сделать попурри очень легко – нужно высушить в духовке стружки апельсина, лимона, смешать их с высушенными цветами или кофейными зернами, добавить по вкусу стручок ванили или палочку корицы, а обновлять аромат можно с помощью эфирного масла.



Красота!

Пяточки

Растрескавшиеся пятки – настоящее заболевание, которое может быть обусловлено дефицитом витаминов (особенно А, С и группы В) в нашем организме, также одна из возможных причин этого неприятного и малоэстетичного явления – чрезмерно огрубевшая надкожица.

Последнее не возникает, естественно, в случае надлежащего ухода за стопами. После регулярного мытья ног хотя бы раз в неделю пятки необходимо обрабатывать глицерином, не следует забывать о специальных кремах для ног. Забыть о трещинах поможет кашица из картофельного крахмала. Для ее изготовления надо взять 1 столовую ложку крахмала, потом развести в 1 стакане холодной воды, затем, непрерывно помешивая, влить кипяток, пока кашица не приобретет прозрачность. Еще можно приготовить целебную смесь из картофельных очистков и льняного семени (тщательно вымытые очистки и горсть семян варят в 2 стаканах воды). Огрубевшую надкожицу вокруг растрескавшихся мест спустя пятнадцать минут после процедуры с кашицей можно аккуратно удалить. Трещины желательно смазать йодом и затем мазью с рыбным жиром. Не только стопы доставляют нам много хлопот. Довольно распространенный недуг – гусиная кожа на бедрах и голенях (на коже мелкие пупырышки). Косметологи советуют избавляться от гусиной кожи так: участки с гусиной кожей намылить, обработать пемзой или протереть жесткой рукавичкой, для этой процедуры подойдет и поваренная соль. После «пилинга» ополоснуть и смазать кремом обработанные места.

Результативен и сухой массаж, произведенный твердой волосяной щеткой в направлении снизу вверх. Если на ногах нет варикозных узлов и расширенных кровеносных сосудов, «гусиную кожу» можно облучать (летом – солнцем, зимой – кварцевой лампой). Следует также обратить внимание, в достаточном ли количестве в нашей пище присутствуют элементы с витамином А, ведь дефицит именно этого элемента выступает источником всех перечисленных выше проблем.

Волосы: любопытная статистика

Известно ли вам, что самые густые шевелюры у блондинок – у них на голове почти 140 тысяч волос? У брюнеток – 102 тысячи, у шатенок – 109, у рыжих – 88 тысяч. Скорость роста волосяного покрова человека составляет около 35-0,40 мм в сутки. Следовательно, за день у вас прибавляется в среднем почти 30 тыс. волос.

Степень оволоснения у разных людей различна. Играют роль и индивидуальные особенности, и национальность, и даже место жительства. Известно, например, что у южан волосяной покров более выражен, чем у северян; у брюнеток пушковые волосы заметнее, чем у блондинок.

Подсчитано, что у человека на одном квадратном сантиметре кожи головы растет в среднем 336-460 волос, из них 308-426 длинных и средних. Корни последних располагаются в коже на глубине от 1520 до 2118 микрометров. У молодых людей луковицы длинных волос находятся глубже, чем у людей среднего возраста.

Обычно длинные женские волосы растут несколько лет, достигая 61-91 сантиметров.

Когда в луковице образуется новый волос, старый выпадает. За день волосы отрастают куда более, нежели за ночь, в весеннее время года волосы растут более интенсивно, нежели зимой или осенью. Скорость роста волос человека зависит в известной мере от пола и возраста. У женщин волосы на голове растут быстрее, чем у мужчин, причем особенно в возрасте от 15 до 30 лет. Известно, что с течением лет цикл развития волос сокращается и волосы, теряя прочность, редеют и истончаются. Ближе к шестидесяти годам у представителей обоих полов цикл роста волос сокращается.

Цены падают!

Пожалуй, в последние полгода все уже успели привыкнуть к главной теме общественных разговоров – мировой финансовый кризис. Повышения цен в магазинах и аптеках не заметить и проигнорировать уже просто невозможно.

К счастью, в период кризиса не все компании повышают цены. Фармацевтическая компания Teva (Тева) приняла ответственное решение, направленное на заботу о потребителях – снизить цены на препараты, в частности на Неофунгин – эффективное средство для лечения и профилактики грибка стоп. Безусловно, такая инициатива иллюстрирует высокий уровень социальной ответственности компании. Для человека же, пострадавшего от вызванных кризисом проблем, снижение цены на препарат европейского качества будет приятным сюрпризом. Производители Неофунгина надеются, что это решение приведет к тому, что людей, откладывающих из-за финансовых соображений начало терапии и тем самым затягивающих выздоровление, будет меньше, а значит, лето будет более солнечным и счастливым для большего числа людей.

Неофунгин раствор – один из часто назначаемых дерматологами препаратов для терапии грибка стопы. Кому Неофунгин спрей может сослужить хорошую службу? Поскольку этот препарат эффективен для профилактики грибковых поражений – всем, кто посещает места, где существует повышенный риск заражения грибком. Безусловно, в первую очередь это спортсмены – профессионалы и любители, поскольку спортивная обувь – благоприятная среда для размножения грибка, а душевые и раздевалки спортивных клубов и фитнес-центров – как раз те места, где «найти» грибок стоп очень просто. Поэтому для профилактики заражения микозом стоп любителям спорта можно пользоваться спреем Неофунгин, обрабатывая стопы после посещения спортзала. То же относится и к баням, саунам, бассейнам, поскольку теплая влажная среда – идеальный «рассадник» для возбудителей микозов стоп. Быстрая и простая процедура обработки стопы спреем – реальная возможность предотвратить заболевание микозом.

Препарат хорошо переносится, не вызывает никакого дискомфорта в случае его профилактического применения. Удобная дозировка, продуманная форма доставки – все это делает спрей Неофунгин оптимальным препаратом как для тех, кто хочет максимально обезопасить себя от заражения грибком стоп.

НЕОФУНГИН

Для профилактики и лечения поверхностных грибковых заболеваний кожи

Показания к применению:
- дерматомикозы;
- микотическая экзема;
- микоз наружного слухового прохода.

Лекарственная форма:
Раствор и спрей для наружного применения.

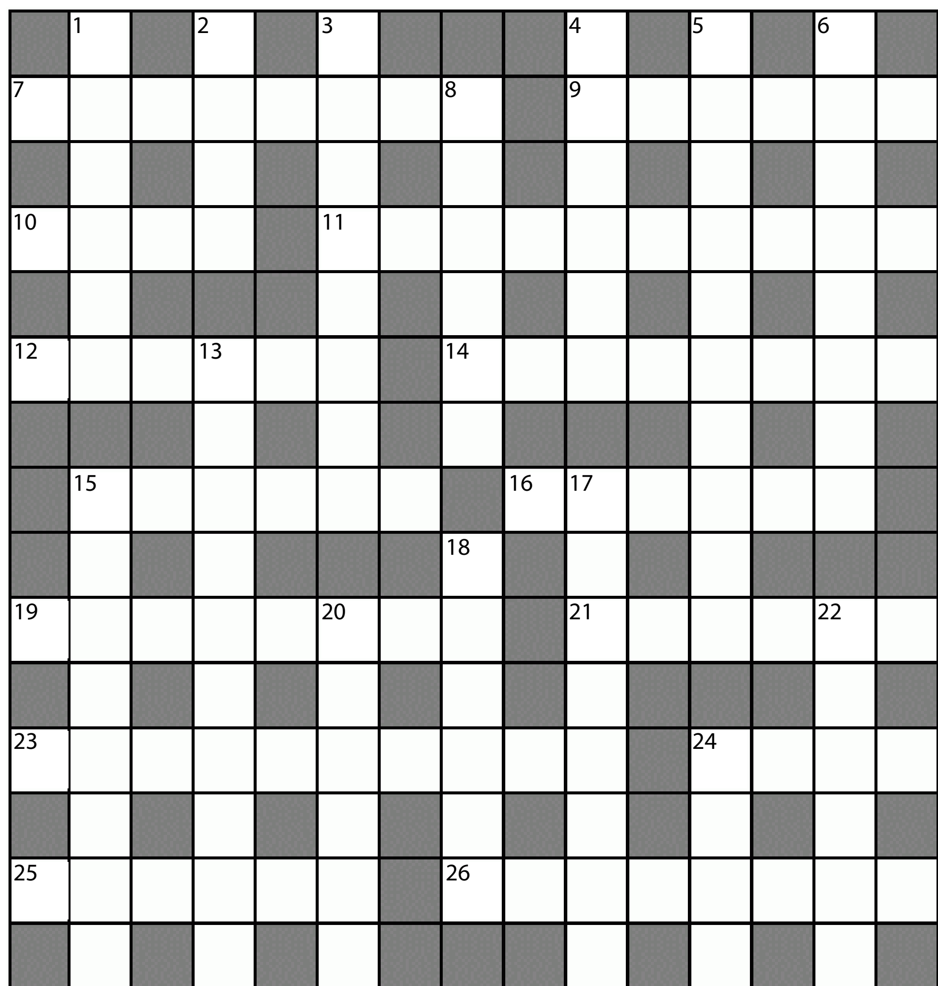
Способ применения:
Препарат следует наносить на чистую, сухую поверхность пораженного участка кожи 2-3 раза в день до исчезновения признаков заболевания. Продолжительность курса лечения обычно составляет 4-6 недель.



Лекарственное средство. Рег. уд. МЗ РБ №7173/05 от 31.01.2005
Производитель: АЙВЭКС – ЧР а. с., Чешская республика

Проконсультируйтесь с врачом. Внимательно читайте инструкцию.

Интеллектуальная разминка



По горизонтали: 7. Род зеленых водорослей. **9.** Артист балета. **10.** Съестные припасы. **11.** Раболепие. **12.** Безудержное пьянство, кутеж. **14.** Злая волшебница из сказки «Волшебник Изумрудного города». **15.** Затонувшее при сплаве бревно, полено. **16.** Химический элемент. **19.** Знак нотного письма. **21.** Самая крупная из современных птиц. **23.** Подруга, доверенная героини в драматических произведениях эпохи классицизма. **24.** Город в Тверской области. **25.** Итальянский живописец, глава Венецианской школы Высокого Возрождения. **26.** Странник.

По вертикали: 1. Силиконовая .... **2.** Мрак. **3.** Балет Лео Делиба. **4.** Австрийский композитор, «король вальсов». **5.** Фильм Егора Кончаловского. **6.** Одно из высших званий в духовно-рыцарских орденах. **8.** Участь, удел, доля. **13.** Обучение во время естественного сна. **15.** Установление цен на товары, тарифов на услуги. **17.** Мужское имя. **18.** Выдающийся французский художник, автор картины «Одалиска в красных шароварах». **20.** Персонаж славянской мифологии. **22.** Народный .... **24.** Денежная единица Ирана.

Что лучше: свиной грипп или медвежья болезнь?

***

Ролики – это не только полноценный спорт, но и 3-4 перелома в год.

***

В суде:
– Как вы могли обманывать людей, которые вам поверили?
– А как я могу обманывать людей, которые мне не верят?

***

Лучше смириться, чем бороться. В лифтах Чижовки теперь есть углы с буквами «М» и «Ж».

***

Не бывает плохих и хороших людей. Бывают свои и чужие. Своим прощают даже плохое. А чужим не прощают даже хорошее.

***

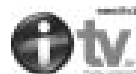
С такой зарплатой трудно быть любимым…



Ответы

По горизонтали: 7. Вольвокс. **9.** Танцор. **10.** Пища. **11.** Подхалимаж. **12.** Разгул. **14.** Бастинда. **15.** Топляк. **16.** Теллур. **19.** Акколада. **21.** Страус. **23.** Наперсница. **24.** Ржев. **25.** Тициан. **26.** Скиталец.

По вертикали: 1. Долина. **2.** Тьма. **3.** «Коппелия». **4.** Штраус. **5.** «Антикиллер». **6.** Командор. **8.** Судьба. **13.** Гипнопедия. **15.** Таксация. **17.** Евстафий. **18.** Матисс. **20.** Авсень. **22.** Умелец. **24.** Риал.



наш партнер

Аллергия?

МакPharma

ФЕКСОМАКС - 120
ФЕКСОМАКС - 180
(таблетки фексофенадина 120 мг, 180 мг №10)
Современное противоаллергическое средство

Действует надежно, не вызывает сонливости!

ХОФИТОЛ
CHOPHYTOL

Cynara

Хофитол –
водный экстракт свежих листьев артишока полевого.

Активные вещества:
- цинарин;
- фенолкислоты;
- витамины C, B_1, B_6;
- инулин;
- каротин.

Показания:
- хроническая печеночная недостаточность;
- хронические нефриты;
- дискинезия желчевыводящих путей по гипокинетическому типу;
- хронический некалькулезный холецистит;
- хронический гепатит;
- цирроз печени.

ROSA PHYTO PHARMA
ФРАНЦИЯ
ФИК Медикаль. Республика Беларусь, г. Минск,
4-ый Загородный переулок, д. 56 Б, офис 320. Тел.: + 375 17 256 28 55

Лекарственное средство. Перед применением проконсультируйтесь с врачом.
Внимательно читайте инструкцию.

Главный редактор
Людмила ЕВТУШЕНКО

№ 20 (204)
11 июня 2009 г.
Выходит четыре раза в месяц.
Газета зарегистрирована в Министерстве информации Республики Беларусь.
Свидетельство о регистрации № 1605.
Учредитель и издатель ИЧУП «Профессиональные издания»

Зам. главного редактора
Валентина ГЛУШУК

Корреспондент
Анастасия ДОРОФЕЕВА

Специалист отдела рекламы
Ольга ЖАРКОВА

Дизайн и верстка
Сергей КАУЛЬКИН

Адрес редакции:
220023, г. Минск,
ул.Чернышевского, 10-а, офис 805

Тел./факс:
+375 (17) 280-01-12,
287 38 30, 280-32-88, 280-88-09;
+375 (29) 3-499-732
ro@recipe.by
http://www.recipe.by

Перепечатка допускается только с разрешения редакции. Мнения авторов публикуемых материалов могут не совпадать с мнением редакции.
В газете используются собственная информация, ресурсы Интернет.

Ответственность за информативное содержание рекламы несут рекламодатели.

Подписано в печать
5.06.2009 г.

Отпечатано в типографии ОДО «Знамение»
(лиц. № 02330/0150475 от 25.02.2009 г.)
220108, г. Минск,
ул.Корженевского, 14

Подписные индексы:
63422 – индивидуальный
634222 – ведомственный

Объем издания – 2 печатных листа.
«Профессиональные издания» ©
Дизайн макета и оформление – «Профессиональные издания».
Цена номера – свободная

Тираж – 5 100 экз.
Заказ №

ISSN 1993-4874
9 771993 457000 01020
ЗДОРОВАЯ ГАЗЕТА